



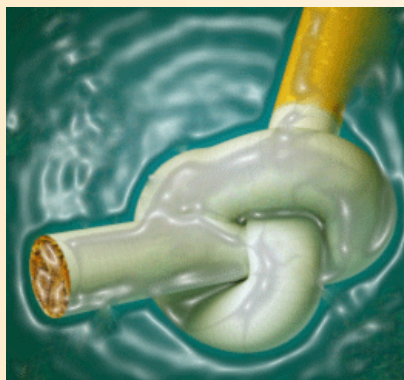
Τεύχος 1<sup>ο</sup> - Άρθρο 6<sup>ο</sup>

## ΑΝΤΙΚΑΠΝΙΣΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΑΠΝΙΣΤΙΚΟ ΠΑΡΚΟ

Συγγραφέας: Τσίντου Μαγδαληνή\*

Ιατρικό Τμήμα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

\*Editor in Chief, reviewer, webmaster.



Ως φοιτητές ιατρικής, μέλη της HelMSIC αλλά πάνω από όλα πολίτες με κοινωνική συνείδηση, δεν θα μπορούσε να μας αφήσει αδιάφορους το θέμα του καπνίσματος. Ενός θέματος δημόσιας υγείας που πλήττει τους νέους με σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία τους. Όλα ξεκίνησαν τον **Μάρτιο του 2005**, όταν η HelMSIC και η Γενική Γραμματεία Νέας

Γενιάς αποφάσισαν να συνεργαστούν και να συνδιοργανώνουν εκδηλώσεις με στόχο την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του κοινού όσον αφορά το κάπνισμα. Εκείνη ήταν η στιγμή που γεννήθηκε η εκστρατεία «**Εμείς Ζούμε ... Δεν Καπνίζουμε**». Αμέσως ξεκίνησαν προετοιμασίες για τη δημιουργία όλου του υλικού της εκστρατείας, το οποίο περιλάμβανε Ενημερωτικά Φυλλάδια, Μπλουζάκια, Αφίσες, Αυτοκόλλητα καθώς και συντονισμό των δράσεων της HelMSIC σε όλη την Ελλάδα.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ-WHO) το κάπνισμα αποτελεί τη δεύτερη μεγαλύτερη αιτία θανάτου στο γενικό πληθυσμό και τον τέταρτο κατά σειρά παράγοντα κινδύνου για την εκδήλωση ασθένειας παγκοσμίως. Ανακοίνωσε επίσης ότι θεωρεί το κάπνισμα μία «μεταδοτική ασθένεια» που σκοτώνει. Κάθε χρόνο το κάπνισμα σκοτώνει 4,2 εκατομμύρια ανθρώπους. Για τα επόμενα 20 χρόνια έχει υπολογιστεί από τον ΠΟΥ ότι θα πεθάνουν από το κάπνισμα 150 εκατομμύρια άνθρωποι. Ιδιαίτερα ανησυχητικά



είναι τα στοιχεία για το κάπνισμα στους νέους που φαίνεται να ξεκινά από την ηλικία των 10-12 ετών. Αυτά και άλλα στοιχεία κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για τις επιδράσεις του καπνού στο γενικό πληθυσμό και ιδιαίτερα στους νέους όπου φαίνεται η επίπτωση του καπνίσματος να αυξάνεται, ενώ παράλληλα σημειώνεται ότι η αρχή αυτής της συνήθειας γίνεται όλο και σε μικρότερες ηλικίες.

Όλοι μας θα πρέπει να είμαστε ενημερωμένοι για τις απτές καθημερινές επιπτώσεις που προκαλεί το κάπνισμα στην υγεία μας. Συχνά ο νέος δεν ενδιαφέρεται για τις μακροχρόνιες συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία και δεν ευαισθητοποιείται με γνώμονα την εμφάνιση για παράδειγμα καρκίνου του πνεύμονα. Δεν χρειάζεται να περάσουν τόσα χρόνια για να διαπιστώσουμε τις επιπτώσεις του καπνού στον οργανισμό μας και αυτό είναι αυτό που θελήσαμε να διαδώσουμε. Ότι η συνήθεια του καπνίσματος μας επηρεάζει όλους, καπνιστές ή παθητικούς καπνιστές, νέους ή ηλικιωμένους. Ενδεικτικά αναφέρουμε τις χημικές ουσίες που εμπεριέχονται στον καπνό του τσιγάρου και κατανοητά μέσα εντόπισης των επιπτώσεων του τσιγάρου στη ζωή μας πριν εμφανιστούν βαρύτερα σημεία ή νόσος.

Είναι αλήθεια λοιπόν ότι στον καπνό του τσιγάρου εμπεριέχονται πάνω από 4000 διαφορετικές χημικές ουσίες:

- \_ **DDT/Dieldrin:** Γνωστά εντομοκτόνα.
- \_ **Ακετόνη:** Βασικό συστατικό του διαλυτικού μογιάς και του ασετόν.
- \_ **Αμμωνία:** Τυπικό οικιακό καθαριστικό.
- \_ **Αρσενικό:** Χρησιμοποιείται στα ποντικοφάρμακα.
- \_ **Βενζόλη:** Εντοπίζεται στην πλαστική κονία.
- \_ **Βουτάνιο:** Αέριο καύσιμο, υπάρχει στους αναπτήρες.
- \_ **Κάδμιο:** Βρίσκεται στις μπαταρίες και στις ελαιομπογιές.
- \_ **Μόλυβδος:** Δηλητηριώδες μέταλλο, συστατικό που βρίσκεται σε κάποιες μπογιές και μέχρι





πρόσφατα και στην super βενζίνη.

- \_ **Μονοξείδιο του Άνθρακα:** Δηλητηριώδες αέριο.
- \_ **Νιτροβελζόλιο:** Προσθετικό της βενζίνης.
- \_ **Οξεικό οξύ:** Το εντοπίζουμε στα ξύδι, στις βαφές μαλλιών καθώς και στο υγρό εμφάνισης των φωτογραφιών.
- \_ **Πολώνιο-210:** Ραδιενεργό στοιχείο.
- \_ **Στεαρικό οξύ:** Συστατικό των κεριών.
- \_ **Τολουόλη:** Βρίσκεται στις κόλλες ταρρίχευσης.
- \_ **Υδροζίνη:** Συστατικό του καυσίμου αεροπλάνων και πυραύλων.
- \_ **Υδροκυάνιο:** Χρησιμοποιείται σαν δηλητήριο στους θαλάμους αερίων.
- \_ **Φαινόλη:** Βρίσκεται σε απολυμαντικά και πλαστικά.
- \_ **Φορμαλδευδη:** Ουσία που χρησιμοποιείται για να διατηρεί πτώματα στην Ιατρική.

Αν θα θέλαμε να διαπιστώσουμε την επίπτωση του τσιγάρου στην υγεία μας, θα αρκούσε να προσέξουμε το δέρμα μας. Το δέρμα αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα ζωτικά όργανα του ανθρώπου πάνω στο οποίο απεικονίζεται η κατάσταση της υγείας μας.

- \_ Το κάπνισμα επιβραδύνει τη ροή του αίματος με αποτέλεσμα το δέρμα να μην οξυγονώνεται επαρκώς και να στερείται πρωτεϊνών και θρεπτικών συστατικών που μεταφέρονται με το αίμα.
- \_ Το κάπνισμα αυξάνει τις ρυτίδες. Ένας καπνιστής 40 ετών μπορεί να έχει ρυτίδες ανθρώπου ηλικίας 60 ετών.
- \_ Οι καπνιστές έχουν λιγότερο κολλαγόνο και ελαστίνη στο δέρμα. (Απαραίτητες πρωτεΐνες για την αναδόμηση και ελαστικότητα του δέρματος).
- \_ Το κάπνισμα κιτρινίζει τα δόντια καθώς και τα δάκτυλα.



- \_ Το κάπνισμα αδυνατίζει τα νύχια λόγω της μείωσης του ασβεστίου που προκαλεί.
- \_ Το κάπνισμα προκαλεί μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια.
- \_ Το χρόνιο κάπνισμα δημιουργεί βαθουλωμένα μάγουλα και πολλές μικρές αντιαισθητικές ρυτίδες γύρω από το στόμα.

Γιατί όμως το θέμα του καπνίσματος να αφορά έναν μη καπνιστή; Γιατί και ο μη καπνιστής εισπνέει, όπως χαρακτηριστικά αναφέρουμε στον κόσμο που ενημερώνεται, τον καπνό του τσιγάρου που καίγεται, δηλαδή τον καπνό που αποδίδεται στην ατμόσφαιρα από τους καπνιστές. Συνεπώς και ο μη καπνιστής που στην προκειμένη περίπτωση καθίσταται παθητικός καπνιστής, κινδυνεύει. Οι μη καπνιστές, δια μέσου του παθητικού καπνίσματος, εισπνέουν τις ίδιες καρκινογόνες και τοξικές ουσίες με τους καπνιστές.

Οι ποσότητες μπορεί να μην είναι οι ίδιες, ωστόσο εισπνέουν αρκετή ποσότητα για να εκδηλώσουν καρκίνους και άλλες νόσους που προκαλούν οι ουσίες που περιέχονται μέσα στον καπνό. Οι τοξικές ουσίες που απορροφούνται από τους μη καπνιστές μπορούν να μετρηθούν στα υγρά του σώματος και στα ούρα τους. Έρευνες που έγιναν για το θέμα έδειξαν ότι άτομα του περιβάλλοντος των καπνιστών, έχουν μέσα στα υγρά του σώματός τους (αίμα, ούρα) σημαντικές συγκεντρώσεις νικοτίνης και πίσσας. Η συγκέντρωσή τους είναι ανάλογη με τη συγκέντρωση που έχει ο μολυσμένος από το κάπνισμα περιβαλλοντικός αέρας. Για τα άτομα που ήταν πρώην καπνιστές, η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα δημιουργεί μεγαλύτερους κινδύνους για ασθένειες.

Όλο και περισσότερες μελέτες έρχονται να δείξουν ότι το κάπνισμα προκαλεί στους άνδρες ανικανότητα.

- \_ Οι άνδρες που δεν κάπνισαν ποτέ στη ζωή τους, είχαν διάρκεια ζωής κατά μέσο όρο 10 χρόνια μεγαλύτερη από τη ζωή αυτών που κάπνιζαν κατά το μεγαλύτερο μέρος της ζωής τους.



\_ Όσοι σταματούσαν στην ηλικία των 50 ετών κέρδιζαν κατά μέσο όρο 6 χρόνια ζωής ενώ εκείνοι που σταματούσαν πριν από τα 60, κέρδιζαν 3 χρόνια ζωής.

Σε μια αξιολογη πρωτότυπη έρευνα, γιατροί και επιστήμονες από τη Σκωτία εξέτασαν την επιρροή του καπνίσματος στον δείκτη νοημοσύνης. Οι καπνιστές είχαν σημαντικά χειρότερα αποτελέσματα σε πέντε διαφορετικά τεστ αξιολόγησης των γνωστικών ικανοτήτων, σε σύγκριση με αυτούς που δεν κάπνισαν ποτέ ή που είχαν διακόψει το κάπνισμα.

\_ Η ψυχοκινητική ταχύτητα ήταν χαμηλότερη στους καπνιστές.

\_ Οι βλαβερές επιδράσεις του καπνίσματος στις πνευματικές δεξιότητες ήταν πιο εμφανείς στους καπνιστές παρά στους πρώην καπνιστές. Είναι πιθανόν οι μειονεξίες των πνευματικών ικανοτήτων να εμφανίζονται μετά από πολλά χρόνια καπνίσματος. Επίσης όταν συνδυάζονται με τις αλλαγές που προκαλούνται λόγω ηλικίας, τα αποτελέσματα μπορεί να είναι ίσως χειρότερα.

Προηγούμενες έρευνες εισηγήθηκαν ότι από την ηλικία των 53 ετών αρχίζει να εμφανίζεται η εν λόγω αρνητική για τον εγκέφαλο συνέργια.

\_ Η λειτουργία των πνευμόνων ήταν χειρότερη στους καπνιστές και στους πρώην καπνιστές.

\_ Το κάπνισμα φάνηκε ότι είναι ανεξάρτητος παράγοντας που συμβάλλει μέχρι 1% στην απώλεια των γνωστικών ικανοτήτων. Ο συνδυασμός καπνίσματος και κακής πνευμονικής λειτουργίας συμβάλλει μέχρι 4% στη μείωση των γνωστικών ικανοτήτων.

\_ Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες η μνήμη φαίνεται να υποφέρει από τις τοξικές επιδράσεις του καπνίσματος.





\_ Τα άτομα που καπνίζουν περισσότερα από 20 τσιγάρα την ημέρα, όταν βρίσκονται στην ηλικία μεταξύ των 40 και 50 ετών, παρουσιάζουν γρηγορότερη επιδείνωση της μνήμης τους.

\_ Δεν πρόκειται απλά για μια ακόμη δηλητηριώδη δράση των τοξικών ουσιών του καπνού αλλά για μια υπονόμηση των δυνατοτήτων του ατόμου και εκφυλισμό της προσωπικότητας.

Στόχος μας λοιπόν είναι η απελευθέρωση της κοινωνίας μας από τα δεσμά του καπνίσματος μέσω της ενημέρωσης των πολιτών για το πρόβλημα που δημιουργεί το τσιγάρο στις πραγματικές του διαστάσεις. Μέσα από το σεμινάριο που διεξήχθη στις 24-25 Μαΐου 2008 στην ιατρική σχολή της Λάρισας, μία ομάδα φοιτητών ενημερώθηκε σχετικά με τις επιπτώσεις του καπνίσματος, τα οφέλη του μη καπνίσματος, τη νομοθεσία που πλαισιώνει το κάπνισμα, τα ιατρικά διακοπής καπνίσματος και τις συμβουλές για τη διακοπή του καπνίσματος.

Στη συνέχεια, στις 31 Μαΐου 2008 στα πλαίσια της παγκόσμιας ημέρας κατά του καπνίσματος, πραγματοποιήθηκε αντικαπνιστικό πάρκο στην πλατεία ταχυδρομείου στη Λάρισα. Μέσα από το πάρκο αυτό, προσφέρθηκαν πληροφορίες και ενημερωτικά φυλλάδια για τα οφέλη των μη καπνιστών, τις συνέπειες του παθητικού καπνίσματος και την ισχύουσα νομοθεσία για την προστασία των μη καπνιστών. Πέρα από τους τομείς αυτούς το πάρκο προσέφερε τη δυνατότητα στους περαστικούς να γράψουν ανώνυμα το σχόλιό τους για το κάπνισμα ή και για την εκστρατεία που πραγματοποιήθηκε κατά του καπνίσματος ή να σκεφτούν οι ίδιοι και να καταγράψουν ένα σύνθημα, αλλά και να αναζητήσουν Ιατρικές Συμβουλές όσον αφορά στην Διακοπή του Καπνίσματος. Με τη δράση αυτή προσδοκούμε στην ευαισθητοποίηση μερίδας του κοινωνικού συνόλου για τη βλαπτική συνήθεια του καπνίσματος.

Θα πρέπει να σημειώσουμε ότι στα πλαίσια του αντικαπνιστικού πάρκου πραγματοποιήθηκε μία συνεργασία με την πνευμονολογική κλινική του Πανεπιστημιακού



Γενικού Νοσοκομείου της Λάρισας, ώστε να βελτιστοποιήσουμε την αποτελεσματικότητα της εκστρατείας. Το Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο της Λάρισας έφερε στο χώρο διεξαγωγής του πάρκου ανιχνευτές μονοξειδίου του άνθρακα, κάτι που προσέφερε απτές αποδείξεις στον κόσμο σχετικά με τις ορατές επιπτώσεις του καπνίσματος στον οργανισμό. Ήταν χαρακτηριστικό ότι όσοι εκτέθηκαν σε πολύ καπνό ή κάπνισαν αρκετή ώρα πριν να ελεγχθούν από το μηχάνημα, παρουσίαζαν εξαιρετικά αυξημένες τιμές μονοξειδίου του άνθρακα στον εκπνεόμενο αέρα, σε αντίθεση με αυτούς που απείχαν από το κάπνισμα που είχαν πρακτικά μηδενικές τιμές.

Το σεμινάριο και το αντικαπνιστικό πάρκο διεξήχθησαν με επιτυχία και θέλουμε να πιστεύουμε και να ελπίζουμε ότι καταφέραμε να συμβάλλουμε λίγο στην παγκόσμια εκστρατεία που πραγματοποιείται κατά του καπνίσματος και να ευαισθητοποιήσουμε τους πολίτες και ειδικά τους νέους, ώστε να μειωθούν και ίσως κάποτε να εξαλειφθούν τα συγκλονιστικά ποσοστά της καταστρεπτικής αυτής συνήθειας που συνεχώς ακολουθούν ανιούσα πορεία.